

# ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## APLV + S/OVO+ S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE + S/BANANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
21/10/2023	22/10/2023	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	28/10/2023
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite e ovos + melancia	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Frango ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de azeitona	KCAL 655,33 Kcal 9 CHO 103,21 9 PTN 24,51 9 LIP 16,05 9	KCAL 596,78 Kcal 9 CHO 101,74 9 PTN 20,41 9 LIP 12,02 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite e ovos + melancia	Arroz, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	KCAL 674,11 Kcal 9 CHO 101,14 9 PTN 23,58 9 LIP 19,47 9	KCAL 701,65 Kcal 9 CHO 113,02 9 PTN 24,03 9 LIP 17,05 9
SEGUNDA-FEIRA	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Bataido, farofa de cenoura + salada de brócolis + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite e ovos c/ frango desfiado, alface s/ tomate, Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite e ovos	FERIADO	RECESSO	KCAL 729,41 Kcal 9 CHO 123,85 9 PTN 20,14 9 LIP 16,25 9	KCAL 681,74 Kcal 9 CHO 111,05 9 PTN 19,02 9 LIP 17,94 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Bataido, farofa de cenoura + salada de brócolis + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ leite e ovos c/ frango desfiado, alface s/ tomate, Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite e ovos	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SEGUNDA-FEIRA	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Suco de morango + torta de legumes com azeitona s/ leite e s/ ovos + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Lente vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite e s/ ovos	KCAL 665,81 Kcal 9 CHO 103,25 9 PTN 20,14 9 LIP 19,25 9	KCAL 623,90 Kcal 9 CHO 103,45 9 PTN 19,98 9 LIP 15,02 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Suco de morango + torta de legumes com azeitona s/ leite e s/ ovos + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga	Lente vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite e s/ ovos	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SEGUNDA-FEIRA	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (bataido, cenoura, carne moída) + salada repolho + melão	Lente vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite e ovos com creme vegetal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite e ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite e ovos	KCAL 697,42 Kcal 9 CHO 103,52 9 PTN 23,02 9 LIP 20,14 9	KCAL 722,78 Kcal 9 CHO 110,96 9 PTN 25,02 9 LIP 20,14 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (bataido, cenoura, carne moída) + salada repolho + melão	Lente vegetal com cacau (70%) + pão integral s/ leite e ovos com creme vegetal	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite e ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite e ovos	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SEGUNDA-FEIRA	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	KCAL 697,42 Kcal 9 CHO 103,52 9 PTN 23,02 9 LIP 20,14 9	KCAL 722,78 Kcal 9 CHO 110,96 9 PTN 25,02 9 LIP 20,14 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de azeitona + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE

Observações: Dieta: APLV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate, Peixe e Banana. Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba. Biscoitos, pães e massas sem traços de oleaginosas

ESCOLA

LUIZ VAZ DE CAMÕES

ALUNO

MARIA LUIZA CONDEIRO DE SOUZA

Particia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO Nº1781

Ligya Maria Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº2321

Camille Consorcio de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º  
REGIÃO Nº102

Ediane Correa Costa Silveira  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11701  
Nutricionista Coordenadora Operacional